



Harissa-Tofu mit Joghurt-Kräuter-Sauce

auf Quinoa-Kichererbsen-Gemüse



unter 20min



3 Portionen

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Quinoa, Kichererbsen und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie & Minze
- 2 Pck. Bio-Tofu²
- 1 Pck. Harissa
- 3 Lunch Bowls mit Quinoa, Kichererbsen & Gemüse
- 2 Becher Joghurt¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenwaage
- Knoblauchpresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1), Sojabohnen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 692kcal, Fett 37.2g, Kohlenhydrate 53.7g, Eiweiß 30.2g

1

1. Zutaten vorbereiten

Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und pressen oder sehr fein würfeln. Die **Petersilien- und Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. **300g Tofu** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke bröckeln und in einer Schüssel mit dem **Knoblauch**, ca. **¾ der Harissa** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer mischen.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Zutaten garen

Die **Quinoa-Bowl** in einer großen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 2-3Min. vollständig erhitzen. In einer Schüssel mit der **½ der Kräuter** und **¼TL Salz** mischen. Den **Tofu** in der Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-4Min. braten, bis er leicht bräunt. Die **Karotten** zugeben und ca. 3Min. braten, bis sie weich werden, ggf. etwas Wasser hinzugeben. Vom Herd nehmen.



5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Sauce zubereiten

1½ Becher Joghurt mit den **übrigen Kräutern**, **1½EL Olivenöl**, **1½EL Essig** und **1½TL Wasser** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit etwas mehr Wasser verdünnen. Den **Tofu** und die **Karotten** auf der **Quinoa-Bowl** anrichten und mit der **Joghurtsauce** beträufeln.



6. Ein Extra gefällt?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine **Snacks** oder Zutaten für einen bunten Beilagensalat. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!